



PRO LOCO  
ROMA  
CAPITALE  
WWW.PROLOCOROMA.IT

UN PROGETTO DI  
MASSIMILIANO GIANNINI  
**SFT ACADEMY**

CON LA PARTECIPAZIONE DI:



## POWER TRAINING E ALLENAMENTO FUNZIONALE

Hit Fit Games nasce con l'intento di promuovere la pratica sportiva multidisciplinare orientata alla salute e al benessere dei cittadini negli spazi aperti, nei **parchi municipali e nelle ville pubbliche della nostra città**.

L'evento Hit Fit Games porterà una vera e propria palestra itinerante a disposizione di tutti, arricchita dall'assistenza di istruttori qualificati di grande esperienza. I più esperti e competitivi si potranno cimentare in varie competizioni, mentre gli amanti delle attività più soft potranno partecipare ai corsi di **ginnastica dolce, jogging, stretching ed educazione posturale** condotti da istruttori qualificati.

## C A M P I O N A T O WORKOUT 19/20

**1°FASE** { 27/10/2019 VILLA ADA  
17/11/2019 VILLA PAMPILI  
01/12/2019 PARCO TOR DI QUINTO

**2°FASE** { 26/01/2020 VILLA ADA  
16/02/2020 VILLA PAMPILI  
01/03/2020 PARCO TOR DI QUINTO

**FINALE** { 12/04/2020 PLAY OFF STADIO DEI MARMII  
(primo contro terzo e quarto contro secondo)  
**FINALE IN CONCOMITANZA DELLA  
GIORNATA DELLO SPORT MARIO PAPPAGALLO**



# ALLENAMENTI IN-DOOR STAGIONE 19/20



**CCF BALDUINA** presso  
**PALESTRA DR CHIODI**

Via Appiano 15

**CLODIO FITNESS**

Via Platone 13

**Mart. Giov. h 21.15-22.00**

**Mart. Giov. h 13.30-14.15**

**TERZA GIORNATA DI ALLENAMENTO**  
**OGNI SABATO MATTINA OUT-DOOR**

**POWER TRAINING E**  
**ALLENAMENTO FUNZIONALE**

